



Perméabilité intestinale

Nos intestins composés de l'intestin grêle et du côlon mesurent environ 7mètres et sont une véritable barrière physique et immunologique. Cependant, certaines personnes présentent le « **Leaky gut syndrom** », c'est-à-dire que la muqueuse intestinale devient une passoire à substances éliminées en temps normal. Ces substances (fragments d'aliments, toxines et champignons) vont alors se retrouver dans notre circulation sanguine.

QUELS SONT LES CAUSES DE CETTE PERMEABILITE INTESTINALE ?

- ⊗ **Alimentation moderne** : aliments transformés, raffinés, à index glycémique élevé, riches en acides gras saturés et trans, les excès de produits laitiers de vache, de gluten et de viande.
- ⊗ **Malnutrition et dénutrition** : surtout chez la personne âgée ou jeune.
- ⊗ **Stress** : ↗ pression et débit sanguin va induire la privation de **Glutamine***
- ⊗ **Excès de sport** : le sang quitte les organes pour les muscles puis retourne vers la muqueuse intestinale qui, à outrance, devient alors poreuse.
- ⊗ **Médicaments** : principalement antibiotiques et anti-inflammatoires.
- ⊗ **Hypoxie d'altitude** : carence en oxygène.
- ⊗ **Chimiothérapie** : NECESSAIRE ! Avec accompagnement naturel en plus.

ET LES CONSEQUENCES ?

- **Allergies et intolérances alimentaire** : avec une perméabilité intestinale, l'aliment va franchir la membrane et se comporter comme un agresseur.
- **Inflammation** : en excès elle devient chronique, générale, inadaptée ou mal contrôlée et peut aboutir à une situation pathologique.
- **Maladies auto-immunes** : destruction +/- importante de nos tissus.
- **Fatigue** : par carence en nutriments et mauvaise assimilation.
- **Surcharge hépatique** : le foie récupère toutes les toxines en excès.
- **Douleurs ostéo-articulaires, musculaires, tendineuses**
- **Infections à répétition** : cystites, infections ORL, viroses...
- **Troubles du comportement** : dépression, irritabilité, ↘ concentration...

QUELLES SOLUTIONS ?

- ✓ Supprimer les causes, et avant tout par l'**ALIMENTATION** !
- ✓ Réparer avec de la ***Glutamine** : cet acide aminé très important pour nos intestins est présente, entre autre, dans le **poisson sauvage**, les **céréales complètes** ou semi-complètes, les **légumineuses**, le **persil** et les **épinards**.

👉 Pour en savoir plus : écoutez ma dernière [émission de radio](#) !

Côté recette



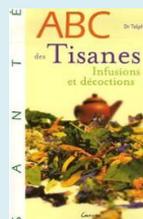
Truffes chocolat noir et caramel beurre salé : une [recette](#) simple pour faire plaisir avant les fêtes.

L'Astuce en plus



Le soin visage réparateur : Pour aider [votre peau](#) à vivre l'hiver comme dans un cocon.

Le coin lecture



Grâce à l'ABC des tisanes du **Dr Telphon** vous vivrez un hiver chaleureux et en santé.

Mon actualité

Venez me suivre sur [Twitter](#), [Facebook](#) et mon [site](#)

Un Restaurant à découvrir



Vivez une expérience culinaire faite de produits frais cuisinés quotidiennement par [Nathalie](#).

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre